

## Tips

- Speel voldoende vaak, intensief en lang (bv. 3 keer per week, gedurende 1 uur)
- Stretch voor en na het gamen en las regelmatig een rustpauze in (om overbelastingsletsels te voorkomen)
- Drink regelmatig een glas water en eet geen ongezonde snacks tijdens het spelen
- Bekijk de veiligheidsvoorschriften van de consoles (bv. voldoende afstand houden t.a.v. scherm, obstakels verwijderen)
- Er is een groot aanbod games (geef verveling geen kans!)



## Bewegen met exergames



**Ik speel mee !**

## Wat zijn exergames?

- **Exergames** zijn videogames die je speelt door te **bewegen**. Exergames vragen dus een fysieke inspanning.
- Je gebruikt je lichaam in plaats van een 'klassieke' controller. Je kan ook **attributen** gebruiken (bv. dansmat, baseball bat, fiets,...).
- Exergames kan je spelen op verschillende **spelconsoles** (bv. Microsoft Kinect, Nintendo Wii, Playstation Move...).
- Er bestaan heel wat **soorten** exergames. Hieronder vind je een overzicht van verschillende sport exergames:

Wii	Playstation Move	Kinect
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wii Sport</li> <li>• Wii Fit (Plus)</li> <li>• Wii Play</li> <li>• Wii Sports Resort</li> <li>• Wii Music</li> <li>• Just Dance</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adidas MiCoach</li> <li>• Brunswick Pro Bowling</li> <li>• Dance Dance Revolution</li> <li>• Grand Slam Tennis 2</li> <li>• Just Dance</li> <li>• Zumba fitness</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dance Central</li> <li>• Kinect Sports 1 en 2</li> <li>• Zumba fitness</li> <li>• Deca Sports Freedom</li> <li>• Dance Evolution</li> <li>• Just Dance</li> <li>• Kinect Adventures</li> <li>• ...</li> </ul>

## Energieverbruik

- Als je exergames speelt, verbruik je gemiddeld **3 à 4 MET** per minuut (= matige fysieke inspanning). Echte sporten verbruiken wel meer energie dan exergames.

Spel	Wii	Kinect	Gewone fysieke activiteiten
dansen	5.9	5.6	Fietsen 15 km/h (5,8 MET)
boksen	6.1	6.7	
bowlen	4.4	3.6	Wandelen aan 4,5 km/h (4,8 MET)
tennis	4.2	4.4	
baseball	3.7	4.1	
golf	3.5	2.9	Yoga (3 MET)

- Je verbruikt meer energie als je zowel je **boven- als onderlichaam** gebruikt tijdens het spelen (bv. dansen).
- Je verbruikt meer energie als je **samenspeelt** met anderen, maar enkel als er gelijktijdig gespeeld wordt (bv. boxen), niet als er om beurt gespeeld wordt (bv. bowling).

## Spelbeleving

Misschien gelden deze uitspraken ook voor jou?

- Leeftijdgenoten houden van exergames. Ze spelen wel liever samen dan alleen. Ze spelen het liefst intensieve games met realistische bewegingen.
- Meisjes en jongens spelen graag sportgames. Meisjes dansen ook heel graag.
- Jongere kinderen spelen graag samen met hun ouders.

## Voordelen

- Je leert verschillende sporten kennen
- Door exergames te spelen verbruik je meer energie dan door zittend te gamen of tv te kijken
- Je kan spelen op verschillende moeilijkheidsniveaus (beginner-gevorderde-expert)
- Je krijgt feedback en verbetert op die manier je vaardigheden
- Je kan je prestaties bijhouden
- Je kan zelf kiezen wanneer je speelt, wat je spelt en met wie
- Je kan ook kiezen voor korte games (= korte inspanning)
- Je kan indoor spelen (= fijn als het regent!)
- Je kan samen spelen met anderen (bv. vrienden, broers, zussen, ouders,...) of alleen
- Je kan ook online spelen
- Je kan competitief spelen (bv. tegen spel-computer of tegen andere spelers)
- Ouders zijn enthousiaster over exergames dan over gewone videospelletjes. Ze spelen ook graag mee! Die van jou ook?